TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY IV

SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA SIATKOWA

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Próba siły (rzut piłka lekarską 2 kg znad głowy),

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),

3. Zwinność

4. Skoczność (wyskok dosiężny)

5. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem górnym)

6. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem dolnym)

7. Technika specjalna (atak),

8. Technika specjalna (zagrywka),

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ maks.40 pkt

1. Skoczność – wyskok dosiężny 10 pkt

Zasięg w wyskoku obunóż z rozbiegu. Sposób wykonania: badany staje w niewielkiej

odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem

z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem

ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych

skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany

wykonuje dwa skoki próbne.

Punktacja:

45 cm i wyżej 10 pkt

40 – 44 9 pkt

35 – 39 8 pkt

30 – 34 7 pkt

25 – 29 6 pkt

20 – 24 4 pkt

20 i mniej 2 pkt

Załącznik nr 5

2. Próba siły – rzut piłka lekarską 2 kg znad głowy 10 pkt

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy Sposób wykonania: pozycja

wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości

bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po

wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg

w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10

cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego

śladu piłki do linii odbicia.

Punktacja:

10 m i powyżej - 10 pkt

9 m – 9,99 m - 9 pkt

8 m – 8,99 m - 8 pkt

7 m – 7,99 m - 7 pkt

6 m – 6,99 m - 6 pkt

5 m – 5,99 m - 4 pkt

5 m i poniżej - 2 pkt

3. Próba mocy - skok w dal z miejsca10 pkt

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do

najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z

uzyskanych.

Punktacja:

• powyżej 210cm - 10pkt.

• 190cm - 209cm - 9pkt.

• 170cm - 189cm - 8pkt.

• 160cm - 169cm - 6pkt.

• 140cm - 159cm - 4pkt.

• poniżej 140cm - 2pkt.

4. Zwinność - Bieg po „kopercie” 10 pkt

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej,

przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę , omijając przy tym chorągiewki, których nie

wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat

ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

• 24,0s i mniej - 10pkt.

• 24,1s - 24,5s - 9pkt.

• 24,6s - 25,0s - 8pkt.

• 25,1s - 25,5s - 7pkt.

• 25,6s - 26,0s - 6pkt.

• 26,1s - 26,5s - 5pkt.

• 26,6s - 27,0s - 4pkt.

Załącznik nr 5

• 27,1s - 27,5s - 3pkt.

• 27,6s - 28,0s - 2pkt.

• 28,1s - 28,5s - 1pkt.

• 28,6s i więcej - 0pkt.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ maks. 60 pkt

1. Odbicia piłki sposobem górnym ( 0 – 10 pkt.)

 Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową w kole o średnicy 3,60m. Ocenie

podlega: Ilość odbić oraz technika – pozycja − praca NN przy odbiciu − ustawienie ramion −

ustawienie dłoni − wysokość odbicia ( min. 1 m nad głową) – koordynacja. Do próby możemy

przystąpić trzykrotnie.

30 i więcej 10 pkt

25 – 29 9 pkt

20 – 24 8 pkt

15 – 19 6 pkt

10 - 14 4 pkt

10 i mniej 0 pkt

2. Odbicia piłki sposobem dolnym ( 0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie w kole o średnicy 3,60m. Ocenie

podlega: Ilość odbić oraz technika – pozycja − praca NN przy odbiciu − ustawienie ramion −

ustawienie dłoni − wysokość odbicia ( min. 1 m nad siebie) − koordynacja. Do próby możemy

przystąpić trzykrotnie.

25 i więcej 10 pkt

20 – 24 9 pkt

15 – 19 8 pkt

10 – 14 6 pkt

 8 – 9 4 pkt

8 i mniej 0 pkt

3. Atak ( 0 – 20 pkt.)

 Kandydat wykonuje 10 prób ataku z własnego podrzutu( 5 ze strefy IV i 5 z II) Za każdy dobry

atak uczeń otrzymuje 2 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku:- właściwy podrzut −

właściwe dojście do ataku − odpowiedni wyskok i praca tułowia − właściwa praca ramion −

uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą.

4. Zagrywka ( 0 – 20 )

 a) górna tenisowa szybująca.

Kandydat otrzymuje 4 piłki i wykonuje cztery zagrywki określoną techniką. Za każdą

poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt

 b) górna tenisowa szybująca w określoną część boiska

Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i

trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na

dwie strefy o szer.4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać

maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 60 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni

sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. Dres